

## 2014 年度第 1 回学連合宿兼ユニバー合宿 プログラム

【主催】 日本学生オリエンテーリング連盟

【主管】 日本学連技術委員会

【日時】 2014/7/12（土）～13（日）

【場所】 テレイン：「信州八ヶ岳高原」「みずがきの森」

宿泊：八ヶ岳レジャセンター（TEL:0551-38-2231）

【集合】 7/12（土）12:00 「信州八ヶ岳高原」テレイン北部 富士見高原リゾートの駐車場。

<https://www.google.co.jp/maps/@35.9167072,138.3106637,15z>

【参加費】 全日程参加：8,500円  
メニューのみ：1日あたり1,500円

【コーチ】 大西 康平（京大 03 入学）  
海老 成直（中央大 04 入学）  
千葉 妙（筑波大 04 入学）  
谷川 友太（名古屋大 06 入学）  
菅谷 裕志（名古屋大 08 入学）  
細淵 晃平（一橋大 10 入学）

### 【スケジュール】

7/12（土）

12:00 富士見高原の駐車場集合  
12:10 拠点へ移動、メニュー説明、練習開始  
15:30 練習終了・撤収開始  
16:00 撤収終了 宿（レジャセン）へ移動、適宜風呂  
18:00 夕食  
19:00 夜メニュー（ユニバー紹介、地図読み）  
20:00 WOC リレー観戦、（適宜練習メニューの反省）  
22:30 就寝

7/13（日）

6:00 朝練  
7:00 朝食  
8:30 テレインへ移動  
9:30 みずがきに到着。

9:45 メニュー説明  
10:00 練習開始  
13:00 練習終了  
14:00 撤収終了、解散。

【メニュー内容】(メニュー作成 special thanks by 小林 遼)

◆7/12 (土) 昼 12:00～

Line-O 2.8km サムリーディング、尾根沢植生界などのラインたどりと乗り換えの練習。

Conpi 2.5km コントロール回りの手続きのブラッシュアップ。

Donut Conpi 2.5km コンパスのみの直進・アタック精度のブラッシュアップ。

Longleg 3.7km ロングレッグのシンプルファイ。

レベル別メニュー 14:30 頃～

ミドルレース (難易度の高いテクニカルなコースです。SI カード使用。)

Race-1 (ME/WE 有志) 4.1km

Race-2 (WE/MA) 3.2km

Race-3 (WA/F) 1.9km

◆7/12 (土) 夜

・ユニバー紹介

(過去のユニバーの紹介。チェコ情報など。)

・ユニバーを想定したチェコの地図読み

・WOC イタリアのリレー観戦。 ・1日目メニューの反省 (GPSによる比較。)

◆7/13 (日) 昼

(E/WUOC)リロケート O 2.6km

2人ペアで行います。ペアにはひとりずつ違う地図が渡されます。

Relocate-①を持つ人からスタートし、地図に書かれたコントロールまで先導します。

コントロールに到達したら、もう一人に交代します。

Relocate-②の地図には Relocate-①のコントロール位置は書かれていないので、現在どこにいるか周りをよく見て (場合によっては少し動いて)、リロケート (現在地を確定)

してから地図に書かれたコントロールに向かいます。これを繰り返します。

地形をよく読み、リロケートを素早くできるようにするトレーニングです。

(A/F) Conpi 3.2km

ダウンヒル (レベル別。 SI カード使用予定。)

DH-1 (ME/WE 有志) 3.9km

DH-2 (WE/MA) 2.8km

DH-3 (WA/F) 2.7km

**Memory-O 2.6km** ダウンヒルのゴールから拠点へと帰るメニュー。

2人で1枚の地図を使って行きます。最初はスタートから1レグ分メモリーして地図を相手に渡します。1ポまでは地図なしで行きます。相方は地図を見ながらついていきます。ポストについたら交代してもう一人が1レグメモリーします。その繰り返しです。

<extra menu>トレーニングが物足りない有志によるファシユタ。

**【問い合わせ先】**

<前日まで> uofj-camp■gmail.com (■=@)

<合宿当日> 090-8143-7082 (大西)